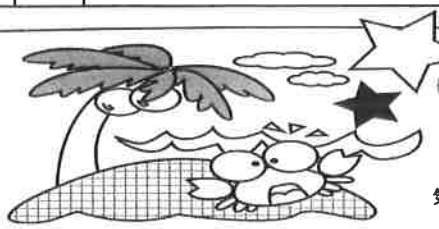
2019年度

7月こんだてひょう

真珠幼稚園　73－1523

日	曜日	献立	材料 血、肉、骨を作る食品	材料 熱や力の元になる食品	材料 体調を整える食品	目標
1	月	ふりかけごはん　かぼちゃサラダ 豚肉の生姜焼き	豚肉　ハム	ごはん じゃがいも	かぼちゃ　キャベツ　きゅうり にんじん　しょうが	あつさにまけないよう、しっかりたべましょう。
2	火	たまごサンド　オレンジ 春雨と肉団子のスープ　牛乳	鶏肉　牛乳 たまご	食パン 春雨	オレンジ　白菜　にんじん　ねぎ しいたけ　たまねぎ	
3	水	ごはん　ねばねばサラダ 魚の磯辺揚げ　チーズ	さかな　チーズ たまご　納豆	ごはん 小麦粉	キャベツ　ながいも　おくら あおさ	
4	木	ちらし寿司　星のコロッケ コーンサラダ　そうめん汁	鶏肉　ハム かまぼこ	ごはん　そうめん じゃがいも	にんじん　しいたけ　ごぼう コーン　キャベツ　きゅうり　ねぎ	
5	金	茄子とひき肉のスパゲッティ チョコバナナマフィン　牛乳	合ミンチ　牛乳 たまご	スパゲッティ ホットケーキミックス	なす　ピーマン　トマト キャベツ　バナナ	
8	月	ひじきごはん　ピーナッツあえ 魚の味噌マヨネーズ焼き	さかな　鶏肉　ちくわ ピーナッツ　油揚げ	ごはん	ひじき　にんじん　ほうれんそう キャベツ	
9	火	お弁当の日				
10	水	チキンカツサンド　バナナ かぼちゃのスープ　牛乳	鶏肉　ベーコン 牛乳	パン 小麦粉　パン粉	キャベツ　バナナ　白菜 たまねぎ　にんじん　かぼちゃ	
11	木	ハヤシライス フルーツヨーグルト　牛乳	牛肉　牛乳	ごはん じゃがいも	たまねぎ　にんじん　しめじ トマト　みかん　もも	
12	金	冷やしうどん　プチゼリー たまごドーナツ　牛乳	牛肉　牛乳 油揚げ　かまぼこ	うどん ドーナツ	にんじん　しいたけ　ねぎ	
16	火	ロールパン　コロコロソテー 豆腐ハンバーグ　牛乳	合ミンチ　牛乳 ウインナー　たまご	パン	えだまめ　コーン　たまねぎ にんじん	
17	水	五目チャーハン　春巻き 中華サラダ　わかめスープ　デザート	合ミンチ　ハム 春巻き　たまご	ごはん	たまねぎ　人参　ピーマン キャベツ　きゅうり	
18	木	焼きそば　スイカ かぼちゃマフィン　牛乳	豚肉　牛乳 たまご　かまぼこ	焼きそば面 ホットケーキミックス	キャベツ　たまねぎ　にんじん もやし　ピーマン	

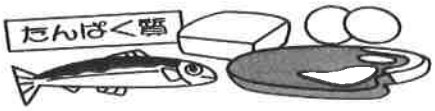


夏バテしない食生活！

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけずに食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になってしまうことを言います。

＊冷たいものをとり過ぎないようにしましょう！

これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物についつい手が出てしまいがち。でも、これらをとり過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に、寝る前にはひかえるようにしましょう。



＊たんぱく質を必ずとりましょう！

暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。**肉・魚・卵・豆腐** などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。

＊香辛料を上手に使って食欲増進

食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼しくなる効果もあります。